Как вернуть искру страсти в отношения

Соавтор(ы): Supatra Tovar, PsyD, RD

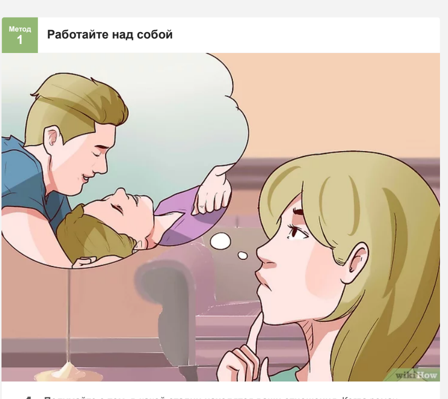
Загрузить PDF

В этой статье: Работайте над собой | Верните романтику в отношения | Обратитесь к прошлому | Дополнительные статьи | Источники

Иногда первоначальная страсть и возникнувшая искра на ранней стадии отношений со временем угасает. Однако существует несколько приемов, которые помогут вернуть былую страсть, если чувства остыли. Работайте над собой, проводите больше времени рядом с партнером и вспоминайте былые времена в ваших отношениях.

РЕКЛАМА

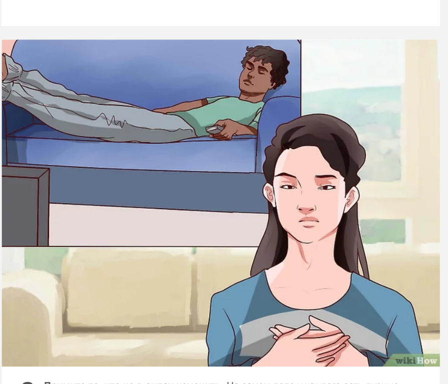
Метод 1 Работайте над собой



1 **Подумайте о том, в какой стадии находятся ваши отношения.** Когда роман длится некоторое время, человек начинает воспринимать партнера как должное. Оцените степень значимости взаимоотношений на данном этапе. Уделяете ли вы достаточно внимания партнеру?

- Вы постоянно откладываете совместное времяпровождение на потом? Как правило, карьера, работа и дети сокращают время, которое можно посвятить отношениям. В последнее время вы слишком заняты, чтобы провести время со второй половинкой наедине?[1]
- Как часто вы общаетесь с партнером? Зачастую мы забываем спросить человека о том, как прошел его день и что он чувствует, когда мы с головой уходим в работу. Обязательно регулярно звоните любимому человеку.[2]

РЕКЛАМА



2 **Примите то, что не в силах изменить.** На самом деле у каждого есть дурные привычки. Когда вы встречаетесь с кем-либо в течение длительного времени, некоторые недостатки второй половинки начинают раздражать. Постарайтесь поработать над тем, чтобы принять те изъяны партнера, которые невозможно изменить.

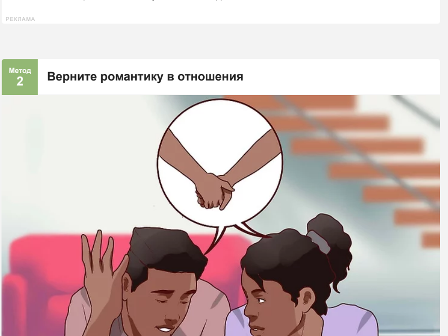
- Многие люди полагают, что не станут счастливыми, пока не изменят или не исправят плохие качества партнера. Однако это не так, и на самом деле они только сокращают продолжительность отношений. Вы постоянно напоминаете партнеру вынести мусор, и все попытки не увенчались успехом? Если очередной разговор и постоянные упреки не помогли исправить незначительное скверное поведение, значит придется научиться принимать это как должное.[3]
- Помните о хорошем. Через несколько дней постоянные опоздания или небрежность станут невыносимыми, но постарайтесь напоминать себе, что это пустяковая неурядица в общем положении вещей. Когда почувствуете раздражение, подумайте про себя: "Действительно, мой парень/моя девушка постоянно отстает от графика, но он/она всегда спрашивает о моем отце, выслушивает мои проблемы, когда я расстроен(а), и смеется над моими шутками. Вот что по-настоящему важно".[4]

3 **Почувствуйте себя привлекательной.** Неуверенность способна пригушить искру в отношениях. Сомнения в собственной привлекательности отталкивает партнера на подсознательном уровне. Поработайте над уверенностью в собственной красоте.

- Смена стиля поможет почувствовать себя привлекательной. Обновите гардероб, прическу или макияж. Отправляйтесь в магазин за покупками и не забудьте заглянуть к парикмахеру.[5]
- Делайте зарядку и питайтесь правильно. Даже если похудение не является самоцелью, людям свойственно считать себя более привлекательными, когда их общее состояние организма находится на высоте.[6]

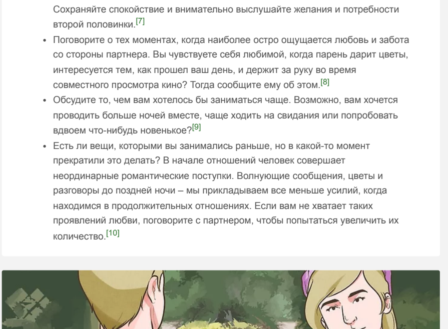
РЕКЛАМА

Метод 2 Верните романтику в отношения



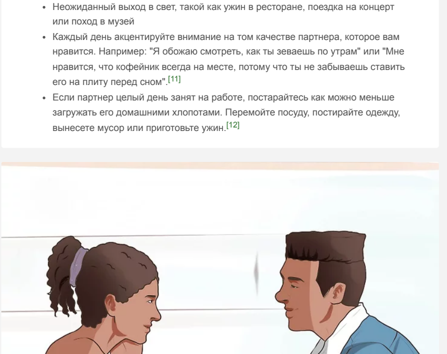
1 **Поделитесь друг с другом стремлениями и потребностями.** Если вы чувствуете, что развитие отношений приостановилось, в таком случае обычно партнер испытывает схожее чувство. Сядьте и поговорите о том, к чему вы стремитесь и чего ожидаете от отношений.

- Выделите время для разговора и приготовьтесь выслушать человека. Если необходимо вновь зажечь искру в отношениях, следует быть готовым к изменениям. Крайне редко отношения надоедают лишь одной их сторон. Сохраняйте спокойствие и внимательно выслушайте желания и потребности второй половинки.[7]
- Поговорите о тех моментах, когда наиболее остро ощущается любовь и забота со стороны партнера. Вы чувствуете себя любимой, когда парень дарит цветы, интересуется тем, как прошел ваш день, и держит за руку во время совместного просмотра кино? Когда сообщите ему об этом.[8]
- Обсудите то, чем вам хотелось бы заниматься чаще. Возможно, вам хочется проводить больше ночей вместе, чаще ходить на свидания или попробовать вдвоем что-нибудь новенькое?[9]
- Есть ли вещи, которыми вы занимались раньше, но в какой-то момент прекратили это делать? В начале отношений человек совершает неординарные романтические поступки. Волнующие сообщения, цветы и разговоры до поздней ночи – мы прикладываем все меньше усилий, когда находимся в продолжительных отношениях. Если вам не хватает таких проявлений любви, поговорите с партнером, чтобы попытаться увеличить их количество.[10]



2 **Выказывайте небольшие жесты признательности.** Пустяковые на первый взгляд поступки имеют огромное значение. Если искра в отношениях угасает, воспользуйтесь одним из приведенных ниже вариантов:

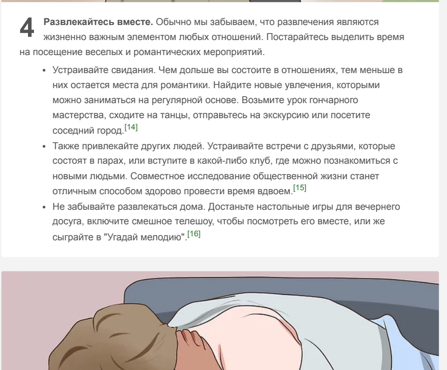
- Неожиданный выход в свет, такой как ужин в ресторане, поездка на концерт или поход в музей
- Каждый день акцентируйте внимание на том качестве партнера, которое вам нравится. Например: "Я обожаю смотреть, как ты зеваешь по утрам" или "Мне нравится, что кофейник всегда на месте, потому что ты не забываешь ставить его на плиту перед сном".[11]
- Если партнер целый день занят на работе, постарайтесь как можно меньше загружать его домашними хлопотами. Перемойте посуду, постирайте одежду, вынесите мусор или приготовьте ужин.[12]



3 **Кокетничайте.** Флирт является забавным способом выразить собственную сексуальность. Как правило, мы кокетничаем в начале отношений, чтобы привлечь внимание объекта симпатии. Когда люди добиваются взаимного расположения, флирт сходит на нет. Попробуйте время от времени заигрывать с партнером с помощью языка тела и посредством живого общения. Флирт поможет оживить отношения и усилит чувство привлекательности для обеих сторон.[13]

4 **Развлекайтесь вместе.** Обычно мы забываем, что развлечения являются жизненно важным элементом любых отношений. Постарайтесь выделить время на посещение веселых и романтических мероприятий.

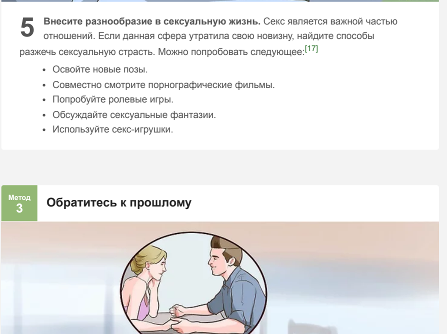
- Устраивайте свидания. Чем дольше вы состоите в отношениях, тем меньше в них остается места для романтики. Найдите новые увлечения, которыми можно заниматься на регулярной основе. Возьмите урок гончарного мастерства, сходите на танцы, отправьтесь на экскурсию или посетите соседний город.[14]
- Также привлекайте других людей. Устраивайте встречи с друзьями, которые состоят в парах, или вступите в какой-нибудь клуб, где можно познакомиться с новыми людьми. Совместное исследование общественной жизни станет отличным способом здорово провести время вдвоем.[15]
- Не забывайте развлекаться дома. Достаньте настольные игры для вечернего досуга, включите смешной телешоу, чтобы посмотреть его вместе, или же сыграйте в "Угадай мелодию".[16]



5 **Внесите разнообразие в сексуальную жизнь.** Секс является важной частью отношений. Если данная сфера утратила свою новизну, найдите способы разжечь сексуальную страсть. Можно попробовать следующее:[17]

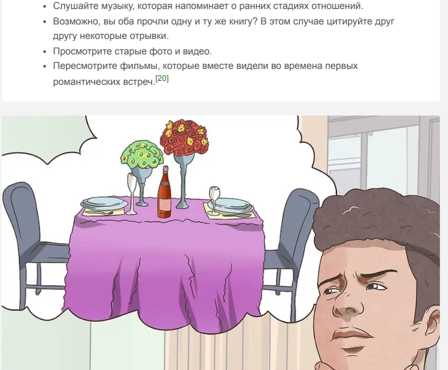
- Освойте новые позы.
- Совместно смотрите порнографические фильмы.
- Попробуйте ролевые игры.
- Обсуждайте сексуальные фантазии.
- Используйте секс-игрушки.

Метод 3 Обратитесь к прошлому



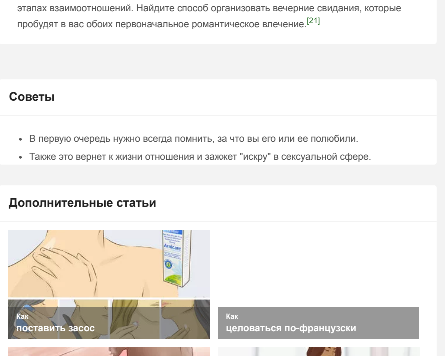
1 **Вспомните первую встречу.** Зажгите былую искру, для чего вернитесь мыслями к тому моменту, когда все только зародилось. Чтобы повысить значимость партнера, вспомните начало отношений и тот период, когда страсть достигала своего пика.

- Вспоминайте о том, как вы встретились. Ваша личная история любви навеет чувство сентиментальности и романтичности. Обсудите первую встречу, впечатления друг о друге в этот момент и поделитесь воспоминаниями от первого свидания.[18]
- Начать разговор довольно легко. Просто скажите: "Помнишь ту ночь, когда мы встретились?", и развивайте мысль дальше. Расскажите, чем партнер привлек изначально, поделитесь самыми нежными воспоминаниями раннего этапа отношений и признайтесь, что побудило вас считать этот роман особенным.[19]



2 **Мысленно вернитесь к лучшим временам.** Постарайтесь восстановить в памяти счастливые периоды вашей совместной жизни. Совместными усилиями можно возродить лучшие времена, чтобы вернуть страсть в отношения.

- Слушайте музыку, которая напоминает о ранних стадиях отношений.
- Возможно, вы оба прочли одну и ту же книгу? В этом случае цитируйте друг другу некоторые отрывки.
- Просмотрите старые фото и видео.
- Пересмотрите фильмы, которые вместе видели во времена первых романтических встреч.[20]

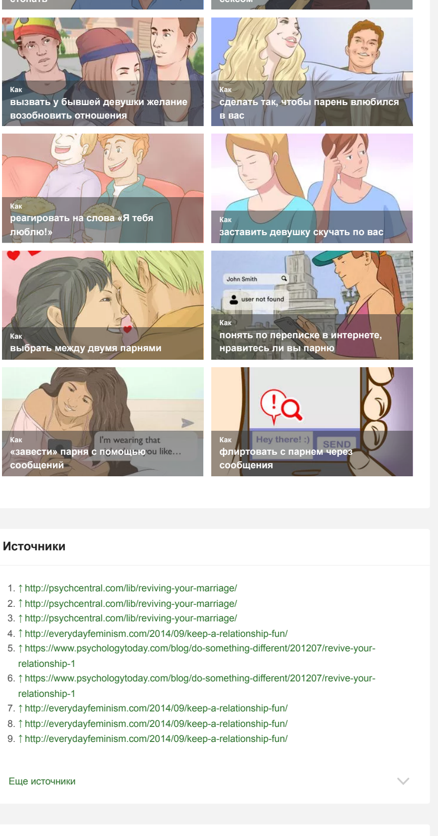


3 **Ходите на ностальгические свидания.** Посетите ресторан, в который вы ходили на начальном этапе отношений. Устройте марафон киноматографии, основой которого станут те кино и телепередачи, которые вы смотрели на ранних этапах взаимоотношений. Найдите способ организовать вечерние свидания, которые пробудят в вас обоих первоначальное романтическое влечение.[21]

Советы

- В первую очередь нужно всегда помнить, за что вы его или ее полюбили.
- Также это вернет к жизни отношения и зажжет "искру" в сексуальной сфере.

Дополнительные статьи



Источники

1. ↑ http://psychcentral.com/lib/reviving-your-marriage/
2. ↑ http://psychcentral.com/lib/reviving-your-marriage/
3. ↑ http://psychcentral.com/lib/reviving-your-marriage/
4. ↑ http://everydayfeminism.com/2014/09/keep-a-relationship-fun/
5. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/do-something-different/201207/revive-your-relationship-1
6. ↑ https://www.psychologytoday.com/blog/do-something-different/201207/revive-your-relationship-1
7. ↑ http://everydayfeminism.com/2014/09/keep-a-relationship-fun/
8. ↑ http://everydayfeminism.com/2014/09/keep-a-relationship-fun/
9. ↑ http://everydayfeminism.com/2014/09/keep-a-relationship-fun/

Еще источники

Об этой статье

Соавтор(ы): :
Supatra Tovar, PsyD, RD
Лицензированный клинический психолог (PSY #31949)

Соавтор(ы): Supatra Tovar, PsyD, RD. Доктор Супатра Товар — лицензированный клинический психолог (PSY #31949), зарегистрированный диетолог, специалист по фитнесу и владелица клиники Dr. Supatra Tovar and Associates. Занимается просвещением в области здоровья, клинической диетологией и психологией. Имеет более 25 лет опыта в сфере холистического здоровья, практикует холистическую психотерапию. Объединяет свои знания психологии, диетологии и фитнеса, чтобы помочь людям, борющимся с депрессией, набором веса, расстройствами пищевого поведения, трудностями перехода от одной жизненной фазы к другой и проблемами в отношениях. Получила степень бакалавра по биологии окружающей среды в Университете Колорадо в Боулдере, магистерскую степень по диетологии в Университете штата Калифорния в Лос-Анджелесе и степень PsyD по клинической психологии в Международном университете Аллиант в Лос-Анджелесе. Количество просмотров этой статьи: 35 710.

Категории: Любовь и романтика

На других языках:

English: Get the Spark Back in Your Relationship | Italiano: Riaccendere la Scintilla nel tuo Rapporto
Español: poner de nuevo la chispa en una relación | Bahasa Indonesia: Mengembalikan Api Asmara dalam Hubungan Percintaan
العربية: إعادة الحيوية إلى علاقتك العاطفية

Печать

Эту страницу просматривали 35 710 раз.

Была ли эта статья полезной?
Да | Нет

Дополнительные статьи
Как поставить засос | Как целоваться по-французски | Как возбудить девушку | Как возбудить парня
Подпишитесь на нас
Поделиться
Enregistrer